

Inserto pratico 31: Baseball

Palla bruciata è un gioco molto apprezzato dagli allievi di scuola secondaria. Anche il primogenito della famiglia, il baseball, potrebbe raccogliere altrettanto successo fra i giovani, grazie alle regole tattiche che esigono intelligenza e rapidità, se solo venisse integrato maggiormente a scuola.

Il baseball approdò sulle rive opposte dell'Oceano Atlantico oltre 25 anni or sono. In Svizzera, la federazione di baseball fu fondata nel 1981. Nelle scuole, invece, questo gioco impegnativo basato su lanci e prese non figura nel repertorio della lezione di educazione fisica.

Un vero peccato visto che gli accessori principali richiesti – una mazza ed un guantone – piacciono molto ai giovani e rendono il gioco più avvincente rispetto alla versione più soft, la palla bruciata.



Complemento a calcio e hockey

Il baseball esige un grande impegno sia dal punto di vista mentale sia da quello fisico. Inoltre richiede e stimola le capacità di anticipazione, di reazione, di orientamento e di differenziazione. Di fondamentale importanza sono pure la velocità di partenza e lo sprint. Rispetto alle discipline sportive europee, nel baseball la resistenza assume un ruolo di secondaria importanza.

Oltre alle competenze cognitive, coordinative e condizionali richieste, questo sport si distingue, ad esempio dall'hockey su ghiaccio e dal calcio, anche dal punto di vista dell'idea di gioco e dell'infrastruttura. Il baseball è particolarmente indicato per migliorare le competenze e le capacità di gioco dei ragazzi.

Un passo dopo l'altro

In questo inserto pratico il baseball viene costruito passo per passo, partendo dal gioco della palla bruciata. Nei sei diversi giochi proposti sono integrate progressivamente le regole e le tecniche allo scopo di sviluppare l'atteggiamento tattico e le capacità tecniche degli allievi. I nuovi elementi sono spiegati man mano e gli esercizi vengono proposti in modo tale da poter essere insegnati intensivamente.

Le forme di gioco più semplici si prestano bene per la scuola primaria, mentre quelle più esigenti dal punto di vista tecnico e tattico vanno introdotte soprattutto nelle classi di alunni di livello superiore.

[Inserto pratico 31: Baseball \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO